

фізичного рівня.

Проте, заняття фізичною культурою без обліку її впливу на організм, без знання основ анатомії, фізіології, гігієни, а також причин старіння організму, без застосування методів лікарсько-педагогічного і самостійного контролю часто призводить до негативних наслідків.

Лише враховуючи всі зрушення, які можуть проходити в різних системах організму, як у спокої, так і у процесі м'язової діяльності, а також вплив фізичних вправ на організм людини, можна збільшити запас, його міцність у цілому та зокрема органів, які старіють раніше за інші [3].

Список використаних джерел

1. Астранд П. О., Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физических упражнений. *Валеология*. 2004. №2. С. 64 - 70.
2. Красуля М. А. Роль физической культуры в формировании здорового способа жизни студентов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2001. Вип. 4. С. 161 - 165.
3. Ракитина Р. И., Бованенко В. В., Буткевич Г. А., Воскресенский Б. М. Физическая тренировка в группах здоровья. К. : Здоровье, 1989. 96 с.

Сиротинець Е. В.,

студентка III курсу бакалаврату, гр. ФР-181

Науковий керівник – Черняков В. В., канд. пед. наук, доцент

Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)

ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ ПІД ДІЄЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ - ЖИТТЯ У ВІДПОВІДНОСТІ З ПРИРОДОЮ

Організм людини, як відомо, є складною біологічною системою, якій властиві процеси самоорганізації, постійного розвитку і контакту із зовнішнім середовищем. Якщо в організмі людини легко порушується рівновага - це є свідченням розладу його здоров'я. Межі відхилення від рівноваги бувають різними, і досі достовірно не в'яснено, від чого залежить гомеостаз організму – спроможність організму, популяції або системи організмів підтримувати стійку динамічну рівновагу за змінних умов середовища [2].

Поняття «здоров'я людини» є дуже об'ємним і охоплює біологічні, соціальні, економічні, наукові та інші аспекти. Вчені досі дискутують стосовно інтерпретації сутності цього поняття. За сучасних умов з'ясування поняття «здоров'я» є функціональною проблемою не лише медицини, а й екології людини.

У популярній літературі з питань занять фізичними вправами і використання фізичних факторів зовнішнього середовища міститься велика кількість рекомендацій, які зачіпають різні системи фізичного тренування і загартування, організації активного відпочинку тощо [4].

Хоча різні методи застосування фізичних вправ відрізняються за своєю

ефективністю, проте кожний із них корисний, але при багаторазовому, систематичному використанні.

Фізичні вправи мають оздоровчий, профілактичний і тренувальний ефект при певному дозуванні і тривалості. Неможна у короткий термін почергово застосовувати різні методи, оскільки фізичні вправи не предмет дегустації, ними необхідно займатися за певною схемою, і тоді кожен із методів і засобів принесе користь. Адже найбільш виражені і стійкі ефекти, які розвиваються під впливом засобів фізичної культури і спорту, вимагають тривалого періоду занять.

У наш час фахівці з медицини і педагогіки, соціології і гігієни з тривогою наголошують на ненормальному та невідповідному природі абіотичному способі життя більшої частини населення Землі. Поряд зі зниженням загального обсягу рухової активності людини істотно зросло інтелектуальне напруження її діяльності у процесі виробництва. Підвищилась загальна інтенсивність ритму життя. Змінилися на гірше умови її існування: клімат; хімічний склад продуктів харчування, води, атмосфери великих міст тощо. Життя показало, що навіть найвидатніші досягнення сучасної медицини не можуть принципово вплинути на процес фізичної регресії людини. Вони можуть, у найкращому разі лише сповільнити його, урятувати те, що ще можна врятувати [5].

Саме тому система занять фізичними вправами, а не епізодичне застосування окремих засобів фізичної культури і спорту повинні охоплювати усі 24 години доби (це і режим роботи, відпочинку, засоби загартування, раціональне харчування, засоби фізичного виховання), - ось основа здоров'я, найбільш ефективного використання існуючих сьогодні можливостей.

Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон [3].

Також важливо зазначити, що здатність визнавати та високо оцінювати особисті досягнення у заняттях фізичними вправами дуже корисно для здоров'я, впевнені психологи. Така похвала буде стимулювати людину до певних дій, розумових, фізичних, сімейних тощо.

Список використаних джерел

1. Бородин Ю. А., Арзютов Г. Н. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека. *Физическое воспитание студентов*. – Х. : ХГАДИ, 2010. № 3. С. 9 - 13.
2. Зербіно Д. Екологічна патологія: проблема превентивної медицини. *Вісник НАНУ*. 1999. № 7 С. 13 - 17.
3. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми. К. : Центр здоровья, 1993. 160 с.
4. Мурза, В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – Київ. «Здоров'я», 1991. – 253 с.

5. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Лишць М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.

Федоренко Ю. В.,

студентка IV курсу бакалаврату, гр. ФР-172

Науковий керівник – Зайцев В. О., канд. пед. наук, доцент

Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)

СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ ПРО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства особливої актуальності набуває проблема соціалізації як важлива складова виховання підростаючого покоління.

Одним з найбільш важливих завдань процесу виховання сучасної молоді є завдання сприяти її входженню у практику суспільного буття, суспільної діяльності, норми і критерії яких становлять незалежну від нього об'єктивну реальність.

Необхідною передумовою з'ясування особливостей соціалізації учнівської молоді у процесі фізкультурно-спортивної діяльності є визначення її суті, особливостей і механізмів впливу на розвиток організму та виховання особистості.

Завдання процесу соціалізації у контексті фізкультурно-спортивної діяльності учнівської молоді мають полягати [2, с. 15]:

- у створенні належних умов для реалізації можливостей молоді у процесі оволодіння надбаннями фізичної культури і спорту;
- у створенні умов для виявлення і розвитку творчої обдарованості дитини щодо фізкультурно-спортивної діяльності;
- у захисті прав та інтересів соціально неадаптованої молоді, попередженні й подоланні проявів булінгу, бездоглядності й правопорушень засобами фізичної культури і спорту;
- у наданні можливості дітям та підліткам з особливими потребами вільного доступу до користування фізкультурно-оздоровчими і реабілітаційними послугами;
- у здійсненні соціальної й фізичної реабілітації дітей, які потрапили у складні життєві ситуації.

У загальному розумінні поняття «соціалізація» (від лат. *socialis* – суспільний) означає процес оволодіння індивідом знаннями, досвідом, нормами і цінностями, включення його до системи соціальних зв'язків і відносин, що необхідні для його становлення і життєдіяльності.

У зв'язку з цим, поняття соціалізація учнівської молоді у контексті фізкультурно-спортивної діяльності можна трактувати у ракурсі